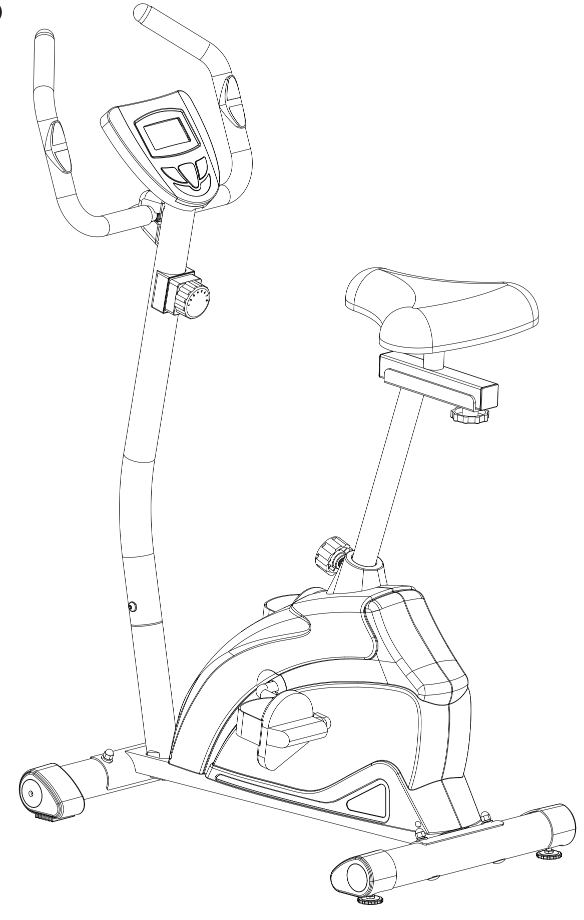
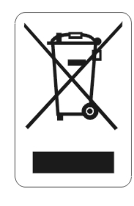
BICICLETA VERTICAL MAGNETICA
ARG-455HP

RANDERS®





MANUAL DE USUARIO

IMPORTANTE: Lea atentamente las instrucciones antes de usar este producto. Conserve este manual para referencia futura.

Las especificaciones de este producto pueden variar de esta foto, están sujetas a cambios sin previo aviso.

TABLA DE CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas deben seguirse, incluyendo las instrucciones de seguridad siguientes cuando utilice este equipo: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este equipo.

1. Lea todas las instrucciones de este manual y hacer ejercicios de calentamiento antes de usar este equipo.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar posibles lesiones en el músculo, realizar el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte la página de de rutina. Después del ejercicio, se sugiere la relajación del cuerpo para el enfriamiento.
3. Por favor, asegúrese de que todas las piezas no están dañadas y bien fijas antes de usar este equipo y debe ser colocado sobre una superficie plana cuando se utiliza. Se recomienda utilizar una esterilla o de otro tipo de material de la cubierta en el suelo.
4. Por favor, use ropa apropiada y zapatos al usar este equipo, no usar ropa que pueden coger cualquier parte de su equipo, recuerda ajustar los cinturones de pedaleo.
5. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no sean las descritas en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un distribuidor autorizado Representante de Servicio.
6. No utilice el equipo en el exterior.
7. Este equipo es para uso doméstico solamente.
8. Sólo una persona debe estar en el equipo mientras está en uso.
9. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo mientras está en uso. Esta máquina es diseñada sólo para adultos. El espacio libre mínimo necesario para el funcionamiento seguro es no menos de dos metros.
10. Si siente algún dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar el ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
11. La capacidad máxima de peso de este producto es de 110 Kg.

ADVERTENCIA:

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas que tienen más de 35 años de edad o que tienen problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de la aptitud.

PRECAUCIÓN:

Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este producto.
Conserve este Manual del usuario para futuras referencias.

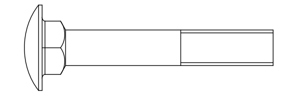
LISTA DE PIEZAS

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Phillips Self Tapping Screw ST4.2x20	4	026	Bolt M8x70	4
002	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	027R	Right Cover Cap	1
003	Adjustable Handlebar End Cap Ø25	2	027L	Left Cover Cap	1
004	Adjustable Handlebar Foam Grip Ø30xØ24x405	2	028	Cap Nut M8	4
005	Adjustable Handlebar Ø25	1	029	Big Curve Washer Ø5	1
006	Bolt M5x10	4	030	Spring Washer Ø6	2
007	Computer (JVT-29121)	1	031	Washer	1
008	Handlebar Post	1	032	Hexagon Nut 7/8"	1
009	Tension Control Knob	1	033	Bearing Nut II 7/8"	1
010	Tension Cable L=1300mm	1	034	Bearing	2
011	Seat Post	1	035	Bearing Cup	2
012	Seat Sliding Tube	1	036	Bearing Nut I 15/16"	1
013	Seat Cushion (DD-353T)	1	037	Washer Ø17	1
014	Seat Adjustment Knob	1	038	Crank with Belt Pulley	1
015	Big Washer Ø20xØ8x2.0t	1	039	Belt (PJ360 J6)	1
016	Washer Ø16xØ8x1.5t	5	040	Round Knob M16x1.5	1
017	Middle Section Sensor Wire L=900mm	1	041	Main Frame	1
018	Seat Post Bushing	1	042	Nylon Nut M8	5
019	Sensor with Wire L=750mm	1	043	Idle Wheel	1
020	Screw ST2.9x12	2	044	Idle Arm	1
021R	Right Foot Pedal (YH-30X)	1	045	Big Curve Washer Ø20xØ8	8
021L	Left Foot Pedal (YH-30X)	1	046	Bolt M8x20	1
022	Bolt M8x15	4	047	Spring Ø17x80xØ2	1
023	Square End Cap (□38)	2	048	Nut M10x1.0x10	2
024R	Front Right Stabilizer End Cap	1	049	Flywheel	1
024L	Front Left Stabilizer End Cap	1	050	Eyebolt M6x36	2
025	Front Stabilizer Ø60x1.5x350	1	051	Tension Bracket	2

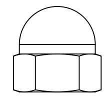
LISTA DE PIEZAS

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
052	Nut M6	2	059R	Right Cover	1
053	Adjustable Leveler M10	2	059L	Left Cover	1
054	Nut M10	2	060	Screw ST4.2x25	5
055R	Rear Right Stabilizer End Cap	1	061	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x25	4
055L	Rear Left Stabilizer End Cap	1	062	Clamp Cover	1
056	Rear Stabilizer Ø60	1	063	Spacer Ø12x1.5x20	1
057	Wire Plug Ø12.1	1	064	T-Knob M8	1
058	Seat Post Cover	1	065	Bolt M5x20	1

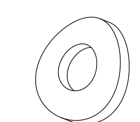
LISTA DE PIEZAS DE HARDWARE



(26) Bolt M8x70
4 PCS



(28) Cap Nut M8
4 PCS

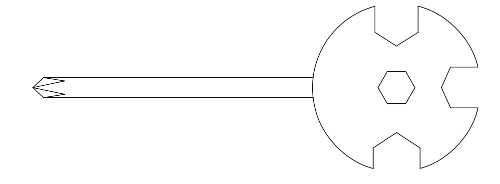


(45) Big Curve Washer
Ø20xØ8
4 PCS

HERRAMIENTAS

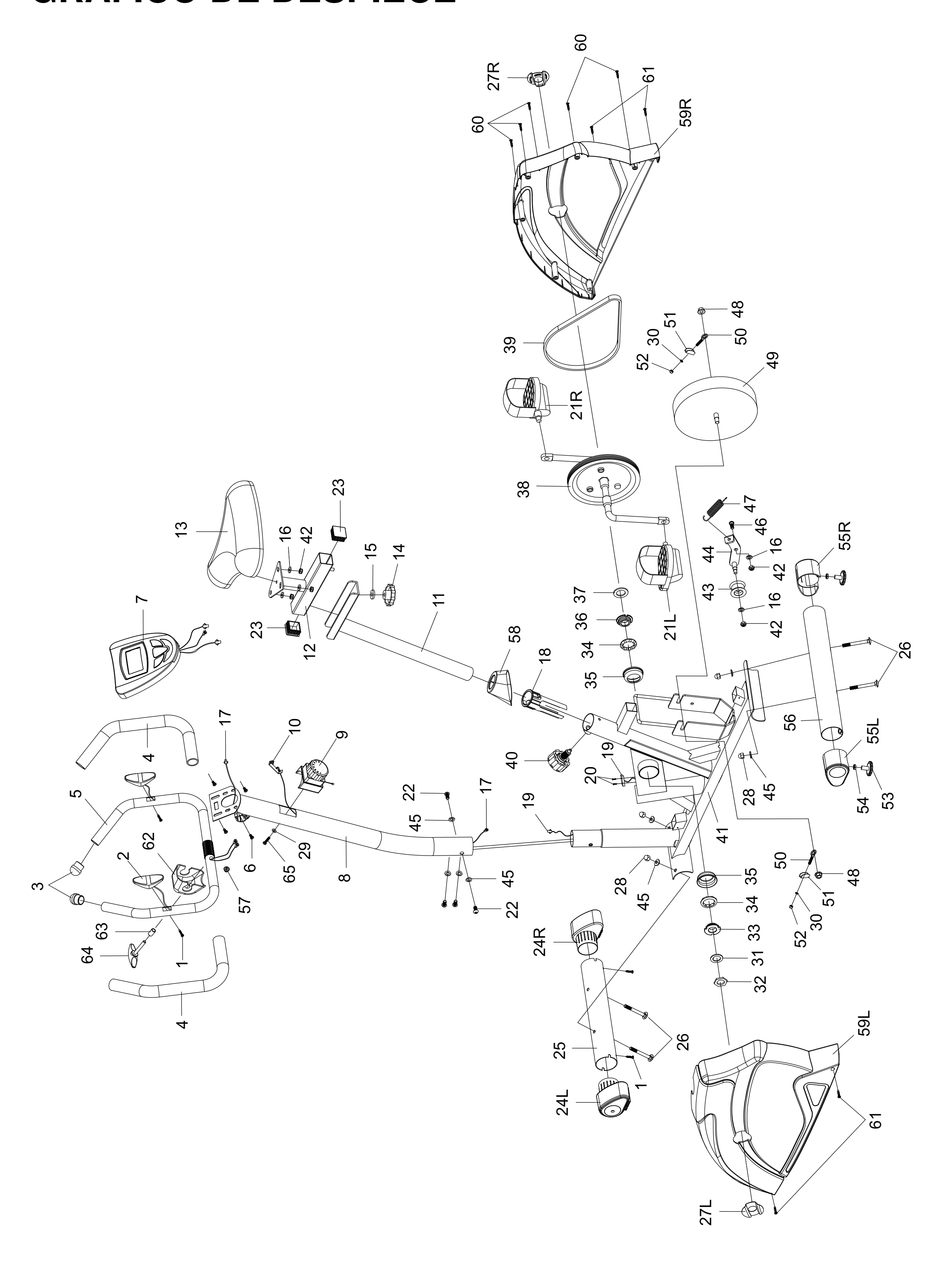


Allen Wrench S6
1 PC

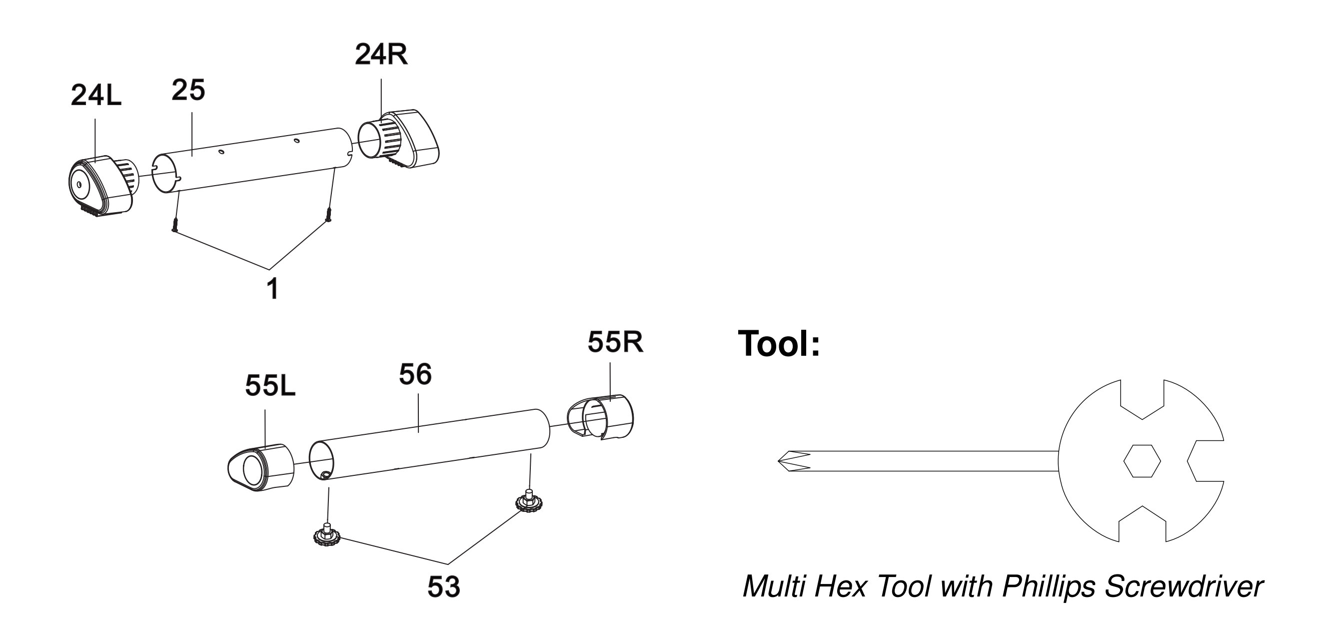


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
1 PC

GRAFICO DE DESPIECE



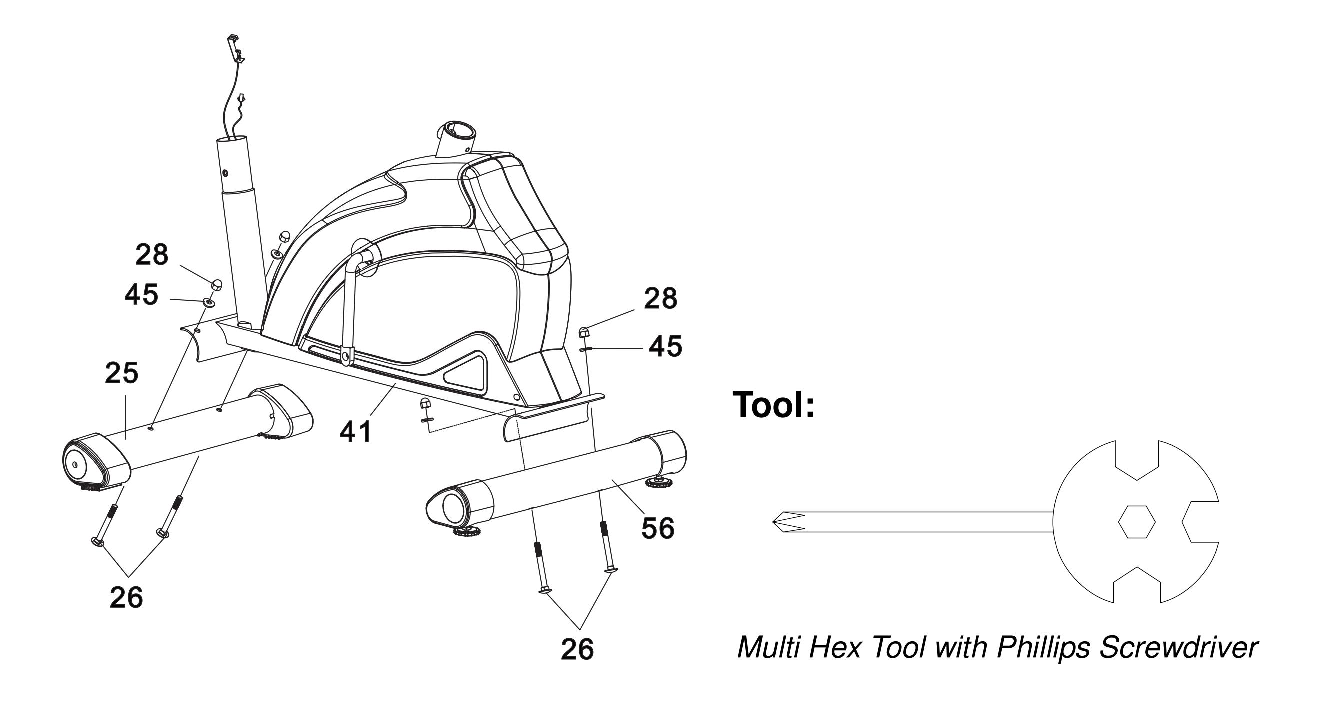
INSTRUCCIONES DE MONTAJE



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver

1. Instalación final del estabilizador de tapas del frente y trasera

Retire los dos ST4.2x20 Phillips autorroscantes tornillos (1), tanto de delantero izquierdo Estabilizador de Derecho Tapones (24L, 24R). Quite los tornillos con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella proporcionada. Deslice ambos Frente de Izquierda / Derecha estabilizador tapas de extremo (24L, 24R) en cada extremo del Frente estabilizador (25) y alinee los agujeros de los tornillos. Fijar el frontal izquierdo / derecho de finalización del estabilizador Tapas (24L, 24R) con dos quitado ST4.2x20 Phillips Auto Utiliza Enrosca (1) en la parte inferior. Apriete los tornillos con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Deslice ambos trasero izquierdo / derecho del estabilizador de finalización de mayúsculas (55L, 55R) en cada extremo de la parte trasera Estabilizador (56). Instale dos M10 de nivelación (53) en el estabilizador trasero (56).



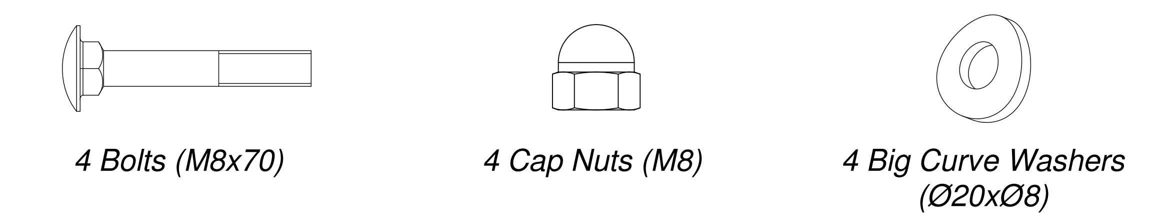
Tool:

Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver

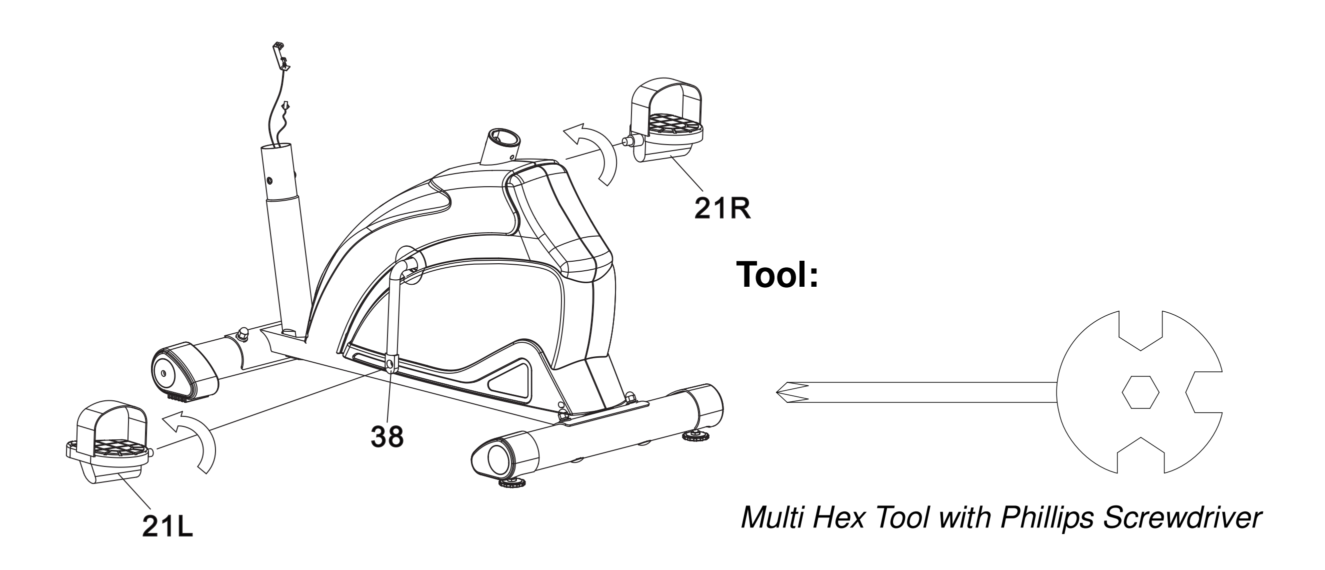
2. Frente e instalación de estabilizadores trasera

Coloque el del estabilizador Frente (25) delante de bastidor principal (41) y alinee los agujeros de los tornillos. Conecte el Frente del estabilizador (25) en la curva frente al bastidor principal (41) con dos tornillos M8x70 (26), dos tuercas M8 Cap (28), y dos arandelas ø20xø8 Gran Curva (45). Apriete los pernos y tuercas de la tapa con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Coloque el del estabilizador trasera (56) detrás del bastidor principal (41) y alinee los agujeros de los tornillos. Coloque el estabilizador trasera (56) en la curva trasera del bastidor principal (41) con dos tornillos M8x70 (26), dos Tuercas M8 (28), y dos arandelas ø20xø8 Gran Curva (45). Apriete los pernos y tuercas de la tapa con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre.

Hardware:



4 Bolts (M8x70) *4 Cap Nuts (M8)* *4 Big Curve Washers (Ø20xØ8)*



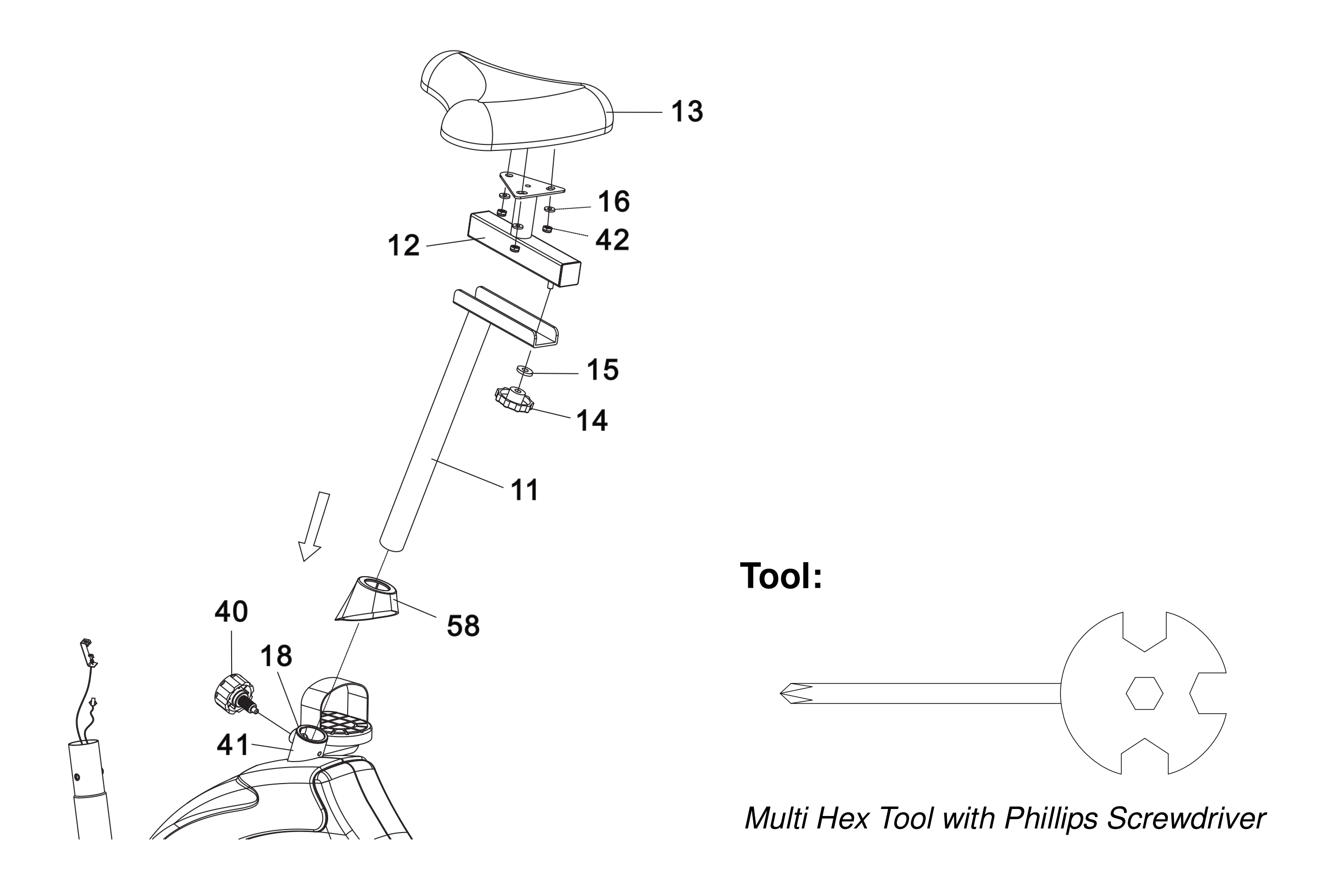
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver

3. Instalación de pie de Pedales

Las bielas, los pedales, ejes del pedal y pedal de correas están marcados con "R" para derecha y "L" para la izquierda. Inserte el eje del pedal del pie izquierdo del pedal (21L) en el orificio con rosca en la biela izquierda (38). A su vez el eje del pedal con la mano en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que ajusten.

Nota: NO gire el eje del pedal en la dirección de las agujas del reloj, si lo hace la tira de los hilos.

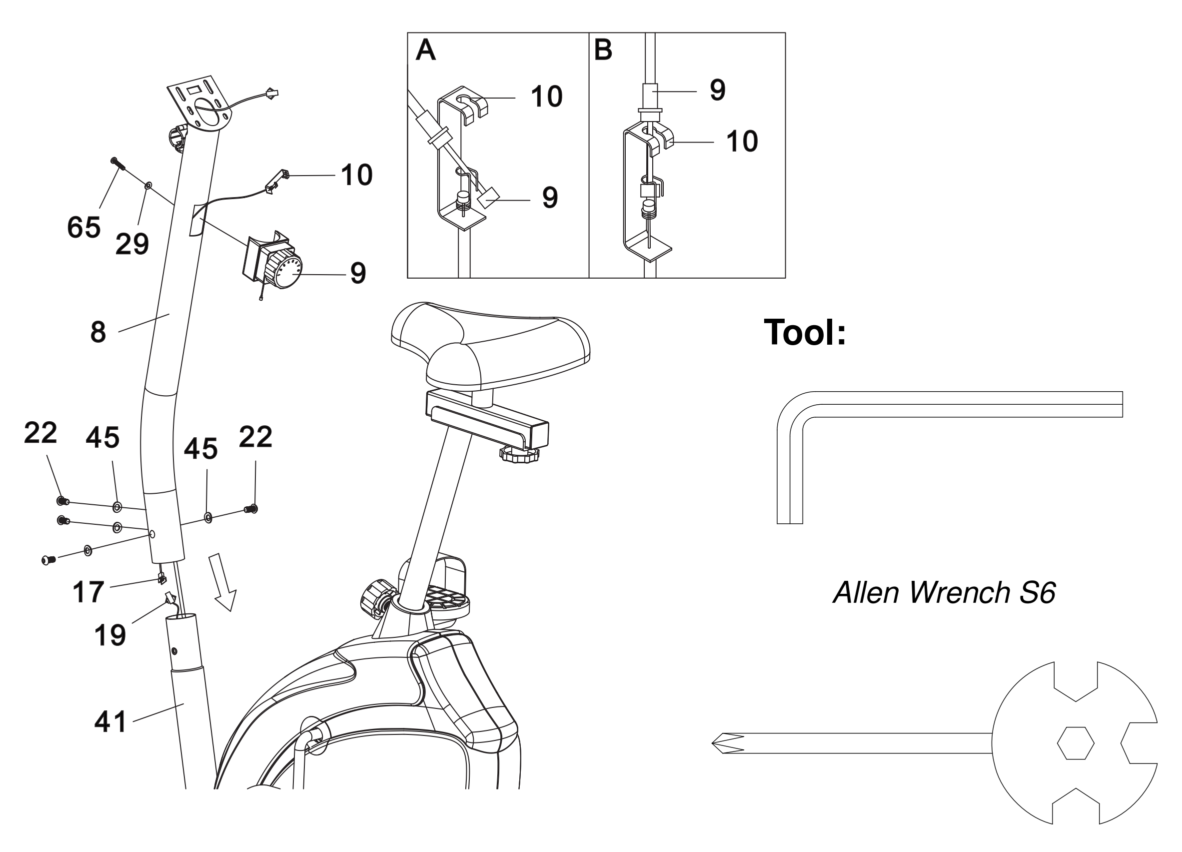
Apriete el pedal del eje del pedal izquierdo (21L) con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Inserte el eje del pedal del pie derecho del pedal (21R) en el orificio roscado en el derecho de manivela (38). Gire el eje del pedal con la mano en la dirección de las agujas del reloj hasta que ajusten. Apriete el pedal del eje del pedal derecho (21R) con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre.



4. Poste del asiento, amortiguador de asiento, y el deslizamiento de los asientos de instalación de del tubo

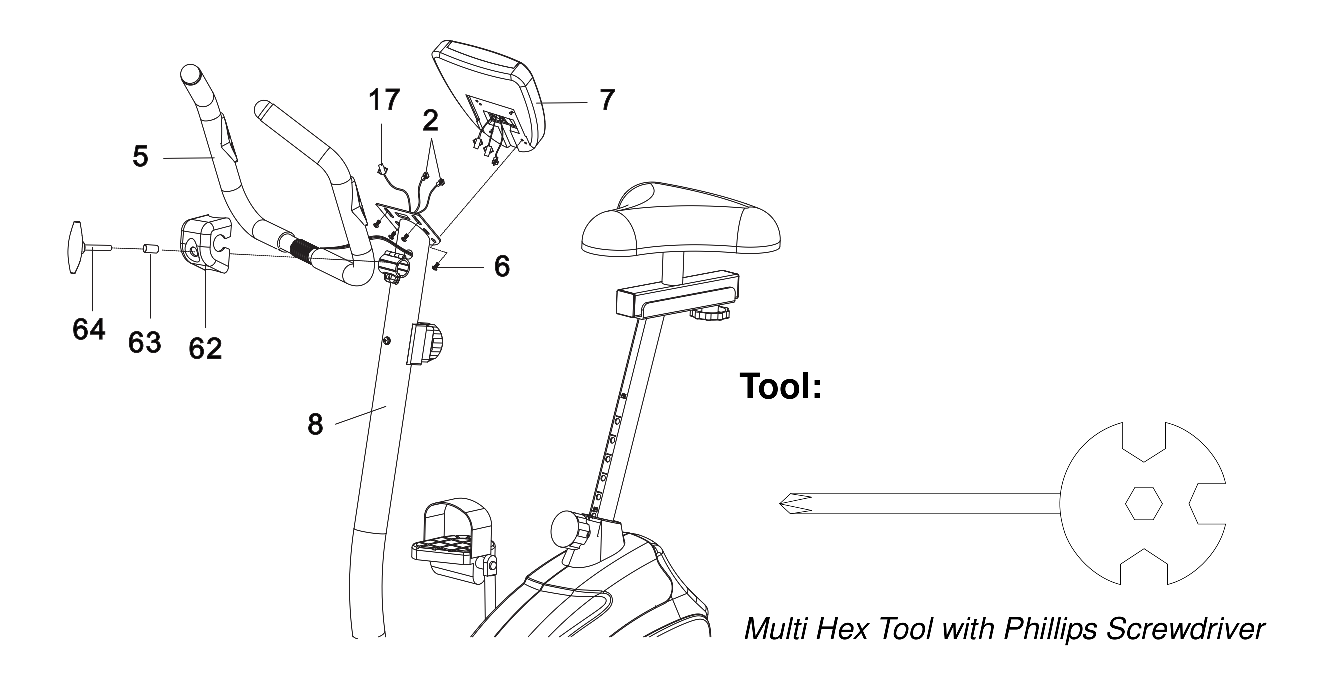
Deslice la cubierta del asiento Post (58) en el bastidor principal (41). Inserte la Plaza de Correos (11) en el Asiento del buje de Correos (18). Ajuste la posición del asiento y coloque la perilla de Ronda (40). A su vez el botón de Ronda (40) en la dirección hacia la derecha para apretar. Quite las tres arandelas ø16xø8x1.5t (16) y tuercas M8 de nylon (42) por debajo del Cojín de asiento (13). Retire las tuercas y arandelas de nylon con la herramienta multi hexagonal con Phillips Herramienta que se facilita. Guía de tornillos en la parte inferior del cojín del asiento (13) a través de agujeros en parte superior del tubo del asiento deslizante (12), conecte con tres eliminado Lavadoras ø16xø8x1.5t (16) y tuercas M8 de nylon (42). Apretar las tuercas y arandelas de nylon con la herramienta multi hexagonal con Phillips Herramienta que se facilita.

Quitar un ø20xø8x2.0t Gran Lavadora (15) y una perilla de ajuste del asiento (14) por debajo del tubo del asiento deslizante (12). Perno de guía en la parte inferior del tubo del asiento deslizante (12) a través del agujero en la parte superior de la tija del sillín (11), conecte con una quita ø20xø8x2.0t Gran Lavadora (15) y una perilla de ajuste del asiento (14) y apriete.



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver

5. Manubrio e instalación de tensión del Botón de control
Retire los cuatro tornillos M8x15 (22) y cuatro arandelas ø20xø8 Gran Curva (45) de la principal Marco (41). Quite los tornillos y arandelas con la llave Allen suministrada. Inserte La tensión del cable (10) a través del agujero en el fondo del Manubrio (8) y tire de ella hacia fuera del agujero cuadrado de Manubrio (8). Conecte el cable del censor (19) del bastidor principal (41) a la Sección Central del censor de alambre (17) del poste del manillar (8). Introduzca el manillar Post (8) en el tubo del bastidor principal (41) y asegúrelo con cuatro tornillos M8x15 (22) y cuatro ø20xø8 Gran Curva arandelas (45) que se han eliminado. Apretar los tornillos y arandelas con la Llave Allen proporcionada.
Retire el Ø5 Gran Curva arandela (29) y tornillos M5x20 (65) y con el control de la tensión Perilla (9). Quite el perno y la arandela con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella proporcionada. Ponga el extremo del cable de la resistencia del cable de tensión de la perilla de control (9) en el gancho de resorte de tensión del cable (10) como se muestra en el dibujo A de la figura 5. Tire de la resistencia del cable de Control de Tensión de mando (9) y la fuerza que en el hueco del soporte de metal de la tensión del cable (10)
como se muestra en el dibujo B de la figura 5. Coloque la perilla de control de tensión (9) en el manillar Post (8) con la Gran Curva Ø5 arandela (29) y tornillos M5x20 (65) que se han eliminado. Apriete el perno y la arandela con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre.



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver

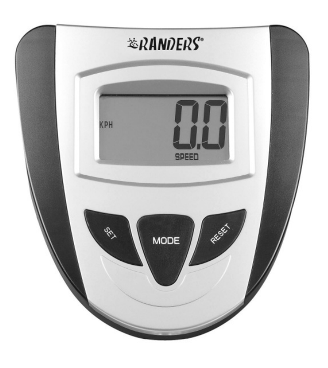
6. Manillar ajustable y equipo de instalación

Inserte el censor de pulso de mano cables (2) en el orificio de la línea del manillar (8) y, a continuación sacarlos del extremo superior del poste del manillar (8). Coloque el manillar ajustable (5) a través de la abrazadera en el poste del manillar (8) con censores de pulso de la mano hacia el asiento. Mantenga el manillar ajustable (5) en la posición deseada y apriete la abrazadera de la cubierta (62), Ø12x1.5x20 intermedio (63), y M8 T-mando (64) en la abrazadera y apriete M8 T-mando (64).

NOTA: T-M8 mando deben estar bien asegurados antes de usar.

Retire los cuatro tornillos M5x10 (6) desde el ordenador (7). Quite los tornillos con la herramienta multi hexagonal con destornillador de estrella siempre. Conecte los cables de pulso de la mano del censor (2) y el Medio Sección del censor de alambre (17) a los cables que vienen desde el ordenador (7). Introduzca los cables en el Post del manillar (8). Conecte el ordenador (7) en el extremo superior del poste del manillar (8) con cuatro tornillos M5x10 (6) que se han eliminado. Apretar los tornillos con la herramienta multi hexagonal con Destornillador Phillips siempre.

FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA



ESPECIFICACIONES:

TIME(TIEMPO)------------------------------------- 0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED(VELOCIDAD)--------------------------------- 0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCIA) ------------------------------------ 0.0-999.9 KM
CAL (CALORIAS) --------------------------------------- 0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETRO) ---------------------------------- 0.0-999.9 KM
♡ (PULSO)--40-240 BEATS/MIN

FUNCIONES DE LOS BOTONES:

MODO: Pulse el botón MODE para seleccionar cada función de equipo.
Pulse la tecla MODE durante 3 segundos, todos los valores de los datos se borrarán a cero, excepto el ODO (odómetro) los valores de datos.

SET: Pulse el botón SET para ajustar los valores de datos de tiempo, distancia, calorías, o de pulso para objetivo de preajuste.

RESET: Presione el botón RESET para borrar los valores de datos de tiempo, distancia o calorías a cero.
Presione el botón RESET de valores de datos claros de tiempo, distancia, calorías, o pulso a cero para la meta preajuste.
Mantenga pulsado el botón RESET durante 3 segundos, todos los valores de los datos se borrarán a cero, excepto el ODO (odómetro) los valores de datos.

COMPUTER FUNCIONES:

AUTO ON / OFF: Cuando usted comienza a hacer ejercicio o presione una tecla en la computadora, la computadora se enciende. Si deja el equipo por 4 minutos, la cámara se apagará automáticamente.

SCAN: Pulse el botón MODE hasta que la pantalla muestra un destello de SCAN, el equipo buscará automáticamente la función de tiempo, velocidad, DIST (DISTANCIA), CAL (CALORÍAS), ODO (odómetro), y PULSE (PULSO) cada 6 segundos.

TIEMPO: Pulse el botón MODE hasta que la pantalla muestra la hora, el equipo mostrará el tiempo transcurrido de ejercicio en minutos y segundos. Al iniciar el ejercicio, el tiempo empieza a contar a partir de las 0:00 hasta las 99:59 minutos por cada incremento de 1 segundo. Usted puede también determinar el tiempo objetivo antes del entrenamiento.

Pulse el botón MODE para seleccionar la función TIME y luego presione el botón SET para tiempo objetivo. Presione el botón RESET para borrar los valores objetivos de tiempo a cero. El rango meta de tiempo predeterminado es de 0:00 a 99:00 minutos. Una vez que fijo tiempo objetivo, luego comenzar a hacer ejercicio, el tiempo comienza la cuenta regresiva de tiempo objetivo a 0:00 por un segundo hacia atrás. Cuando el tiempo objetivo de la cuenta regresiva a 0:00, el tiempo comenzará a contar de inmediato y el equipo comenzará a sonar para recordarle.

VELOCIDAD: Presione el botón MODE hasta que la pantalla muestre SPEED, el equipo mostrará la velocidad de formación actual.

DIST (DISTANCIA): Presione el botón MODE hasta que la pantalla muestra DIST, el equipo mostrará la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. Al iniciar el ejercicio, la distancia empieza a contar a partir de 0.0 a 999.9 kilómetros por 0.1 kilómetros de incremento. Es posible que también sea preestablecido el objetivo de distancia antes del entrenamiento. Pulse el botón MODE para seleccionar la función DIST y luego presione el botón SET para distancia al objetivo prefijado. Presione el botón RESET para borrar los valores objetivos de la distancia a cero. El rango meta distancia prefijada es de 0,0 a 999,0 kilómetros. Una vez que se distancia al objetivo preestablecido y luego comenzar a hacer ejercicio, distancia inicia la cuenta atrás de la distancia el objetivo preestablecido de 0,0 por 0,1 kilómetros hacia atrás. Cuando la distancia al objetivo preestablecido cuenta atrás a 0,0, la distancia se iniciará a contar de inmediato y el equipo comenzará a sonar para recordarle.

CAL (CALORÍAS): Presione el botón MODE hasta que la pantalla muestre CAL, el equipo mostrará el total de calorías quemadas durante el entrenamiento acumulado. Al iniciar el ejercicio, las calorías empezaran a contar hasta 0,0 a 999,9 calorías. Es posible que las calorías de destino también sean preestablecidas antes del entrenamiento. Pulse el botón MODE para seleccionar la función CAL y luego presione el botón SET para calorías objetivo preestablecido. Presione el botón RESET para borrar los valores objetivos de calorías a cero. El rango del objetivo preestablecido de calorías es 0,0 a 999,0 calorías. Una vez que las calorías de destino son predeterminado y luego comienza a hacer ejercicio, las calorías comenzará la cuenta regresiva de las calorías de destino predeterminado a 0,0. Cuando las calorías de destino preestablecido cuenta regresiva a 0.0, las calorías se iniciará a contar de inmediato y el equipo comenzará a sonar para recordarle. (Estos datos son una guía general para la comparación de las sesiones de ejercicios diferentes y no deben ser utilizados en el tratamiento médico).

ODO (odómetro): Pulse el botón MODE en la pantalla hasta que aparezca ODO, el equipo mostrará la distancia total recorrida acumulativo. Los valores de datos de ODO no puede

ser claro a cero pulsando y manteniendo pulsado MODE o el botón RESET durante 3 segundos. Si usted saca las pilas del equipo, los valores de datos ODO voluntad clara de cero.

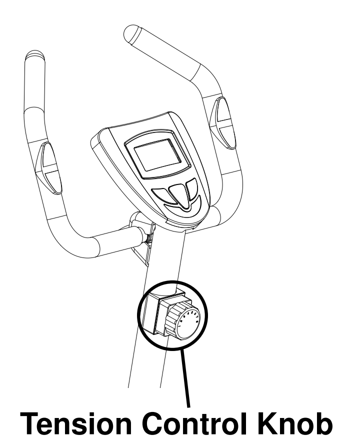
♡ **(PULSO):** Pulse el botón MODE hasta que la pantalla muestra un símbolo, el equipo mostrará sus cifras actuales de la frecuencia cardíaca después de sostener tanto las dos manos en los censores de puño del manillar durante el ejercicio. Para garantizar que la lectura del pulso es más precisa, por favor, siempre se aferran a los censores del manillar con las dos manos en vez de con una sola mano cuando intenta poner a prueba tus cifras de la frecuencia cardíaca.
Es posible que también la tasa sea preajustada corazón de destino antes de la formación. Pulse el botón MODE para seleccionar la función PULSE y luego presione el botón SET para la tasa preajustada cardíaco objetivo. Presione el botón RESET para borrar la meta de ritmo cardíaco a cero. El rango de frecuencia cardiaca preestablecido es de 40 a 240 latidos / minuto. Una vez que la tasa preajustada corazón blanco y después comenzar a hacer ejercicio, por favor, pulse las dos manos en los censores de puño del manillar durante el ejercicio. Si la frecuencia cardíaca detectada es mayor que el ritmo cardíaco objetivo, el equipo comenzará a sonar para recordarle.

CÓMO INSTALAR LAS PILAS:

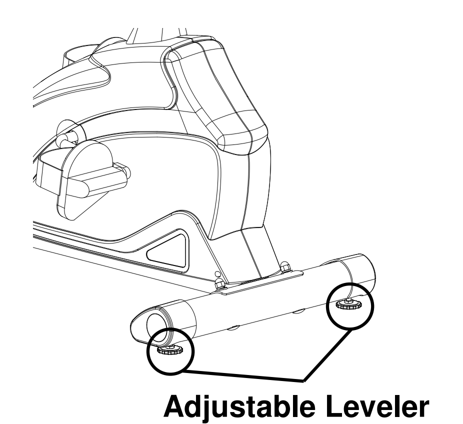
1. Retire la tapa de la batería en la parte trasera del equipo.
2. Coloque dos pilas "tamaño AA" en el compartimento de la batería.
3. Asegúrese que las pilas estén correctamente colocados y los resortes de la batería haga un buen contacto.
4. Vuelva a instalar la cubierta de la batería.
5. Si la pantalla es ilegible o sólo segmentos parciales aparece, quite las baterías y espere 15 segundos antes de volver a instalar.

AJUTES

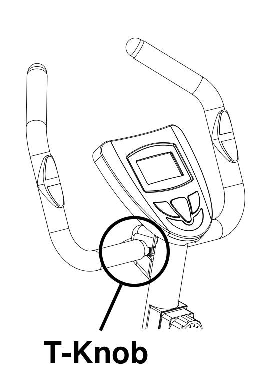
Ajuste la perilla de control de tensión.
Para aumentar la carga, gire la perilla de control de tensión en dirección de las agujas del reloj.
Para disminuir la carga, gire la perilla de control de tensión en dirección a la izquierda.



Ajuste del nivelador ajustable
Gire el nivelador ajustable en el estabilizador trasero como sea necesario para nivelar la moto.



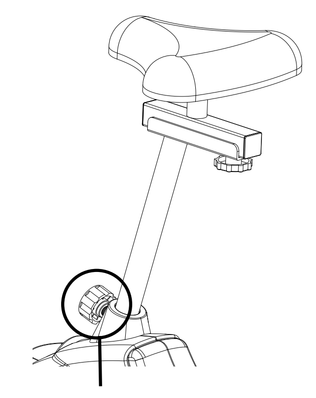
Ajuste del manillar ajustable
Sostenga el manillar ajustable mientras afloja la T-mando. Ajuste el manillar ajustable a la posición deseada y girar a la T-mando dirección de las agujas del reloj para apretar.
NOTA: Siga girando la perilla hasta que T-manillar ajustable este seguro antes de hacer ejercicio.



Ajuste de la altura del asiento

Gire el mando de vuelta hacia la izquierda hasta que pueda. Tire de la perilla redonda y luego deslizar el asiento después hacia arriba o hacia abajo para la posición adecuada. Bloquear el asiento posterior en su lugar por la liberación de la perilla redonda y deslizando la tija del sillín hacia arriba o hacia abajo un poco hasta que el botón redondo "aparece" abajo en la posición de bloqueo. Para mayor seguridad, apriete la ronda mando en el sentido de las agujas del reloj.

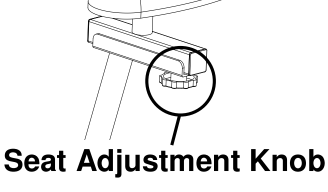
NOTA: Al ajustar la altura de la tija de sillín, asegúrese que el casquillo posterior del asiento no supere la línea de marca en la tija del sillín cubierta.



Ajuste el asiento hacia adelante o volver

Gire la perilla de ajuste del asiento para aflojar el tubo de deslizamiento de los asientos. Deslice el tubo de deslizamiento de los asientos hacia delante o hacia atrás a la posición deseada
y gire la perilla de ajuste de los asientos de ajuste.

NOTA: Gire la perilla de ajuste del asiento hasta que el asiento este seguro antes de hacer ejercicio.



MANTENIMIENTO

Limpieza

La bicicleta en posición vertical se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice productos abrasivos ni disolventes en las piezas de plástico. Por favor limpie el sudor de la bicicleta en posición vertical después de cada uso. Tenga cuidado de no tener un exceso de humedad en el panel de la pantalla del ordenador ya que esto podría causar un peligro eléctrico o electrónico al fracaso. Por favor, guarde la bicicleta en posición vertical, sobre todo, el equipo de la consola, la luz solar directa produce daños en la pantalla.
Por favor, inspeccionar todos los tornillos de montaje y los pedales de la máquina esté bien ajustado para cada semana.

Almacenamiento

Guarde la bicicleta en posición vertical en un medio ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

GUIA DE SOLUCION DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUCION
La bicicleta en posición vertical se tambalea cuando está en uso.	Gire el nivelador ajustable en el estabilizador trasero como sea necesario para nivelar la moto en posición vertical.
No hay pantalla en la consola del equipo	1. Retire el equipo de la consola y verificar que los cables que vienen de la consola del equipo estén bien conectados a los cables que vienen desde el puesto de manillar. 2. Compruebe si las pilas están bien colocadas y las baterías muelles están en contacto con las baterías. 3. Las baterías de la consola del equipo puede estar muerto. Cambio de pilas nuevas.
No hay lectura de la frecuencia cardiaca o la lectura del ritmo cardíaco es irregular o incompatible.	1. Asegúrese de que las conexiones de los cables de los censores del pulso de mano son seguras. 2. Para garantizar que la lectura del pulso sea más precisa, por favor, siempre se aferran a los censores del manillar con las dos manos en vez de con una sola mano cuando intenta poner a prueba tus cifras de la frecuencia cardíaca. 3. Agarre los censores de pulso de la mano muy apretada. Trate de mantener una presión moderada mientras se apoya en los censores del pulso de mano.
La bicicleta en posición vertical hace un chirrido cuando está en uso.	Los tornillos pueden estar sueltos en la bicicleta en posición vertical, revise los tornillos y apriete los tornillos flojos.

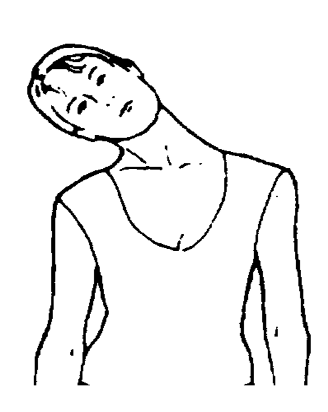
RUTINA DE ENTRADA EN CALOR Y ENFRIAMIENTO

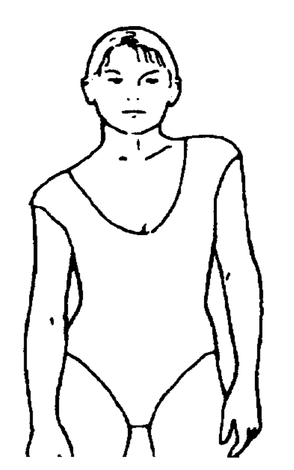
Un buen programa de ejercicios consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y abajo un lugar fresco. No todo el programa por lo menos dos o tres veces a la semana, descansando un día entre los entrenamientos. Después de varios meses puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

El ejercicio aeróbico es cualquier actividad sostenida que envía el oxígeno a los músculos a través de su corazón y los pulmones. El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de sus pulmones y corazón. La capacidad aeróbica es promovida por cualquier actividad que utiliza su ejemplo, los músculos grandes: piernas, brazos y glúteos. Su corazón late de forma rápida y respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe formar parte de su rutina de ejercicio.

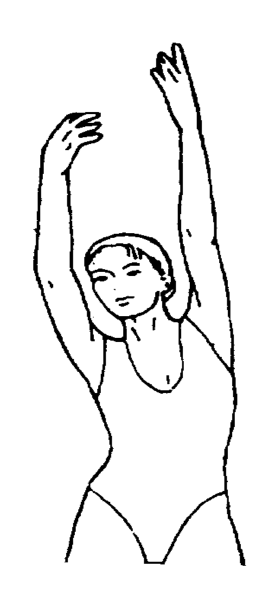
El **calentamiento** es una parte importante de cualquier entrenamiento. Se debe comenzar cada período de sesiones para preparar su cuerpo para un ejercicio más intenso por el calentamiento y estirar los músculos, aumentar la circulación y la frecuencia del pulso, y la entrega de más oxígeno a los músculos.
El **enfriamiento** al final de su entrenamiento es la repetición de estos ejercicios para reducir el dolor en los músculos cansados.

ROLLOS DE CABEZA
Girar la cabeza hacia la derecha para un cargo, debe sentir una sensación de estiramiento hasta el lado izquierdo de su cuello. A continuación, gire la cabeza hacia atrás para un cargo, que se extiende la barbilla hacia el techo y dejando la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda para un cargo, a continuación, colocar la cabeza a su pecho por un cargo.





HOMBRO ASCENSORES
Levante su hombro derecho hacia su oído para un cargo. A continuación, levantar el hombro izquierdo para un cargo a medida que baja el hombro derecho.



LADO SE ESTIRA

Abre tus brazos al lado y levante hasta que estén por encima de su cabeza. Llegue a su brazo derecho en la medida hacia el techo como sea posible para un cargo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.

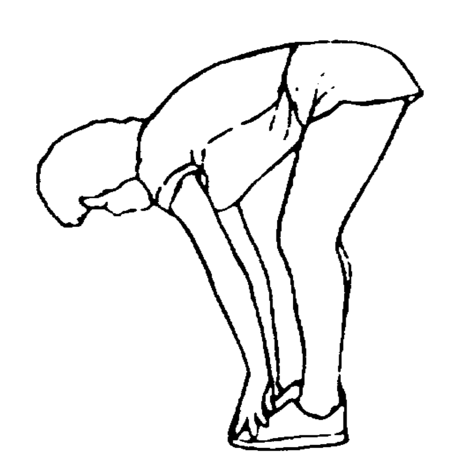
CUADRICEPS STRETCH

Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, llegar detrás de usted y tire de su pie derecho. Llevar el talón lo más cerca posible de las nalgas. Mantenga la posición durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

ESTIRAMIENTO PARTE INTERNA DEL MUSLO

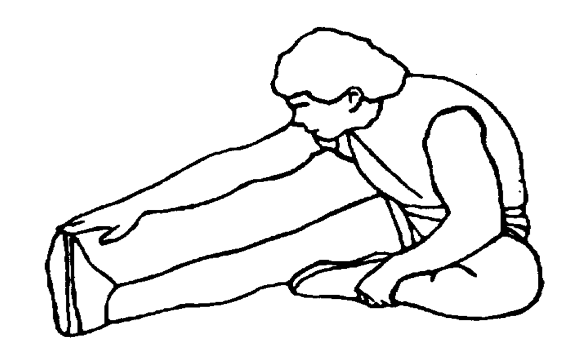
Siéntese con las plantas de los pies juntos y las rodillas apuntando hacia el exterior. Levantar el pie lo más cerca posible de la ingle como sea posible. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantenga la posición durante 15 segundos.

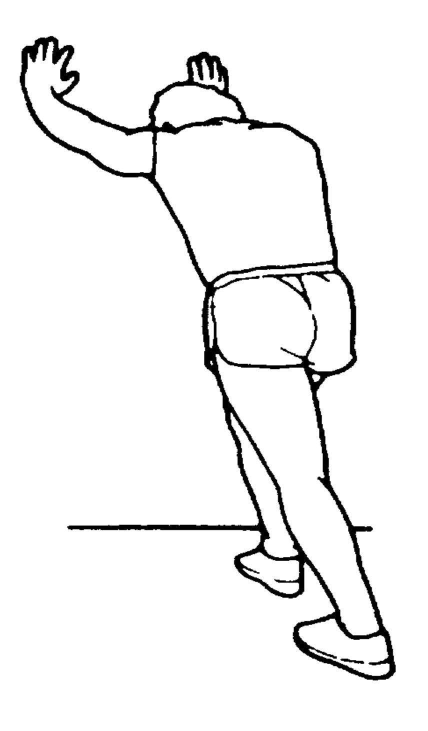




DEDO DEL PIE TOCA
Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando la espalda y los hombros relajarse mientras se estira hacia los dedos del pie. Llegar a lo más que pueda y mantenga por 15 segundos.

ESTIRAMIENTO DEL TENDON
Amplíe su pierna derecha. Resto de la planta del pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia la punta del pie la medida de lo posible. Mantenga la posición durante 15 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda.





PANTORRILLAS / ESTIRAMIENTO DE AQUILES
Apoyarse en una pared con la pierna izquierda frente a la derecha y los brazos hacia adelante. Mantenga la pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo, y doblar la pierna izquierda e inclínese hacia delante, moviendo sus caderas hacia la pared. Espera, a continuación, repita en el otro lado por 15 segundos.